

# **BUDDHA DIREKT – TAG FÜR TAG**

Zusammengestellt von

Christopher Titmuss

Aus dem Englischen übersetzt

von Hans Gruber

Tushita Bücher  
Edition Buddha Direkt  
Duisburg

# Inhaltsverzeichnis

Danksagung .....	
Einführung .....	
Anmerkung für die Leser .....	
Die Reden des Buddha im Überblick .....	
Eine kurze Biographie des Buddha .....	
Buddha Direkt – Tag für Tag .....	
Januar .....	
Februar .....	
März .....	
April .....	
Mai .....	
Juni .....	
Juli .....	
August .....	
September .....	
Oktober .....	
November .....	
Dezember .....	
Glossar .....	
Index .....	

## Vorwort des Übersetzers

Der Engländer Christopher Titmuss ([www.insightmeditation.org](http://www.insightmeditation.org)) war einer der ersten, der ab Mitte der Siebziger die frühbuddhistische Achtsamkeits- oder Einsichtsmeditation „Vipassana“ (Pali, bezeichnet ein befreiendes „Klares Sehen“) im Westen bekannt gemacht hat. Er wirkt gegenwärtig vor allem als ein führender Vertreter des Engagierten Buddhismus und hat populäre Projekte ins Leben gerufen (vgl. unten). Außerdem ist er Autor einiger Bücher zur Praxis des inneren Weges im Alltag. Dazu gehören *Light on Enlightenment*, *An Awakened Life* und *Transforming Our Terror* (vgl. seine Website zu weiteren). Er war Journalist gewesen, bevor er 1970 Theravada-Mönch in Thailand wurde. Dort ist er von Ajahn Buddhadasa und Ajahn Dhammaro zum Lehren aufgefordert worden. Dann hat er, wieder Laie, das renommierte Meditationszentrum „Gaia House“ in England sowie den internationalen Rat der „Buddhist Peace Fellowship“ mitbegründet.

Seitdem hat er weltweit zahlreiche Kurse gegeben. Er lehrt heute auch regelmäßig im deutschsprachigen Raum, insbesondere im „Pauenhof“ ([www.pauenhof.de](http://www.pauenhof.de)) an der holländischen Grenze, im „Waldhaus am Laacher See“ in der Eifel ([www.buddhismus-im-westen.de](http://www.buddhismus-im-westen.de)) sowie im „Haus der Stille“ bei Hamburg ([www.hausderstille.org](http://www.hausderstille.org)). Auf Christophers Audio-Website [www.christophertitmuss.org](http://www.christophertitmuss.org) erscheint eine Bibliothek mit seinen Vorträgen, „Inquiries“ (besonderen Zwiegesprächen mit Christopher), geleiteten Meditationen, Gedichten, Auszügen aus seinen Büchern und vielen Bildern.

In seinem Lehrverständnis bilden Tiefe von Meditation, Herz und soziales Engagement keine Widersprüche, sondern ergänzen sich gegenseitig.

In den letzten Jahren hat er populäre Projekte initiiert und mitaufgebaut, nämlich:

1) Das „Dharma Facilitators Programme (DFP)“ ([www.dharmafacilitators.org](http://www.dharmafacilitators.org)) in Deutschland, England, Israel und zuletzt Australien für erfahrene Praktizierende. Titmuss: „Wir müssen unsere Kommunikationsfähigkeit vertiefen. Im DFP können wir weise Aufmerksamkeit im Sprechen und Zuhören entwickeln. Hier geht es auch darum, zu lernen, den Dharma weiterzugeben und Führungsqualitäten zu entwickeln.“

Es haben bereits mehrere Durchläufe des DFP in Deutschland stattgefunden, im Schnitt mit 35 Teilnehmenden. In einem geschützten Rahmen geben gewillte Teilnehmer längere Vorträge. Es werden bestimmte Dialogformen eingeübt. Kleingruppen befassen sich mit Themen rund um den Dharma („das, was trägt“, den vom Buddha gewiesenen universellen Befreiungsweg) und dessen praktischer Anwendung im Alltag. Das Verstehen von Buddhas Lehren im Pali-Kanon des Theravada bildet einen weiteren Schwerpunkt des DFP.

2) Die jährlich im Sommer in mehreren Ländern angebotenen längeren Pilgerwanderungen in internationaler Gemeinschaft, „Dharma-Yatras“ (vgl. etwa [www.dharmanetwork.org](http://www.dharmanetwork.org)). Während der ersten Hälfte des Tages wandert die Gruppe in Stille. Dann findet eine Art „Dharma-Happening“ an ausgesuchten Plätzen in der freien Natur statt – Lehrer halten Vorträge, in geleiteten Kleingruppen werden Themen des Dharma erforscht, es finden gemeinsame Meditation, Begegnungen und Musik am Feuer statt. Die Dharma-Yatras entsprechen der vom Buddha hervorgehobenen Praxis in der freien Natur.

3) Das internationale Mentorenprogramm „Living Dharma“. Die Teilnehmer werden in ihrer alltäglichen Praxis von für sie passenden Mentoren begleitet, hauptsächlich in Form regelmäßiger Email-Kommunikation. Die Mentoren, darunter auch mehrere Deutsche, stellen sich auf der Website [www.livingdharma.info](http://www.livingdharma.info) vor. Christopher Titmuss sagt: „Der primäre Zweck dieses Programmes ist, tiefe Klarheit in die ganze Palette der täglichen Erfahrungen zu bringen und ein Verstehen des Dharma in jedem Gebiet des Lebens zu verankern.“ Der Dharma-Student kann innere Prozesse mit dem Mentor teilen, über eigene Erfahrungen reflektieren, Feedback erhalten, gemeinsam mit dem Mentor die Meditation entwickeln oder die Lehren des Buddha auf den Alltag anwenden.

4) Die internationalen „Dharma Gatherings“, die seit 1999 alljährlich in Sarnath/Indien (dem Ort, wo der Buddha seine erste Lehrrede gehalten hat) und seit 2007 ebenfalls in Europa stattfinden, hier zuerst im Sommer 2007 im Pauenhof. Christopher und verschiedene Lehrer bieten ein offenes Programm an – mit Meditation, achtsamer Kommunikation in Workshops, Vorträgen, Fragen und Antworten sowie Yoga. Die Themen für die Workshops sind zum Beispiel „Umgang mit Ärger und Angst“, „Die Natur des Bewusstseins“ oder die Inhalte zentraler buddhistischer Texte. Die Atmosphäre dieser internationalen Treffen wird von Offenheit, Toleranz und Respekt getragen. Sie sind für alle geeignet, die Interesse haben, die Grundfragen des Dharma zu erforschen.

Im neuen buddhistischen Verlag „Tushita Bücher“ erscheint neben tibetisch-buddhistischen Werken der Sakyapa-Tradition die „Edition Buddha Direkt“ – mit einführenden Werken zu den Grundlagen des Dharma aus dem frühen Buddhismus oder der Achtsamkeitspraxis Vipassana. Die ersten Bücher dieser Edition sind neben dieser Sammlung von Zitaten des Buddha für jeden Tag des Jahres folgende Werke:

Ein weiteres Buch von Christopher Titmuss über die Transformation von Leiden, Verlust oder störenden Emotionen, verfasst nach den Ereignissen vom 11. September. Er tritt hier als eine führende Stimme des Engagierten Buddhismus im Westen in Erscheinung.

Eine grundlegende und umfassende Einführung des heute primär in Europa lehrenden asiatischen Vipassana-Meisters Bhante Sujiva in die buddhistischen Meditationen der „Vier Göttlichen Verweilzustände“, nämlich Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Das Buch heißt: *Die buddhistischen Herzmeditationen: Verstehen, Liebe und Stille*.

### **Anmerkung**

Alle für die buddhistische Lehre charakteristischen Ausdrücke sind in diesem Buch großgeschrieben. Dies gilt auch für die Fälle, in denen der feststehende Ausdruck im ersten Teil ein Eigenschaftswort ist. Beispiele: Liebende Güte, Meditative Konzentration, Spiritueller Freund oder Höchste Realität. Die Großschreibung bezweckt, den ganzen Ausdruck als buddhistischen Lehrbegriff mit einer unverwechselbaren Bedeutung hervorzuheben.

Wenn Christopher die Originalbegriffe aus dem Pali-Kanon des frühen Buddhismus Theravada neben seinen Übersetzungen anführt, erscheinen diese Pali-Ausdrücke in stark vereinfachter Umschrift, also ohne irgendein spezielles Zeichen.

### **Klappentext**

**(übersetzt vom Umschlag des englischen Originals)**

Der Buddha lehrte praktische Weisheit. Obwohl er vor 2500 Jahren gelebt hat, sind die Lehren, die er damals gab, heute immer noch zutiefst relevant.

Diese Sammlung von Gedanken und Ratschlägen des Buddha ist von dem berühmten Meditationsmeister Christopher Titmuss zusammengestellt worden, der selbst buddhistischer Mönch war.

Er hat für jeden Tag des Jahres ein Zitat ausgewählt, um neue Einsichten zu befördern, uns von tief sitzenden Konditionierungen des Verstandes zu befreien und darauf hinzuweisen, wie wir revolutionäre Änderungen in unserem persönlichen, sozialen, geistlichen und politischen Leben erfahren können. Diese Auswahl von Zitaten (von denen viele den aktuellsten Übersetzungen der buddhistischen Reden entstammen) zeigen eine solche Tiefe der Erfahrung und des Verstehens, dass wir, wenn wir regelmäßig über sie nachdenken, nicht anders können, als deutliche Schritte in Richtung Erleuchtung zu machen.

Mögen alle Wesen in die Natur der Dinge sehen.  
Mögen alle Wesen erwachen.  
Mögen alle Wesen vollständige Befreiung realisieren.

CHRISTOPHER TITMUSS ist Mitbegründer eines der größten und angesehensten Retreatzentren des Vereinigten Königreiches, des Gaia House in Devon. Von England aus unternimmt er Reisen in die ganze Welt, um Kurse in Einsichtsmeditation und Wege des Erwachens zu lehren. Von 1962 bis 1967 arbeitete er als Berichterstatter und Bildreporter in London, der Türkei, Thailand, Laos und Australien. Danach verbrachte er sechs Jahre als buddhistischer Mönch in Thailand und Indien. Die letzten zwanzig Jahre hat er den Dharma gelehrt und zweimal für die Grüne Partei für das britische Parlament kandidiert. Er ist ein Gründungsmitglied des zwölfköpfigen internationalen Gremiums der „Buddhist Peace Fellowship“. Zu seinen früheren Büchern gehören unter anderem *Light on Enlightenment*, *An Awakened Life* und *Transforming our Terror*.

### **Buchrückseitentext**

**(übersetzt von der Rückseite des englischen Originals)**

„Unerschütterlicher Friede des Geistes ist der Zweck des spirituellen Lebens.“

„Wie ein Fisch sich herumwirft und zuckt, wenn er aus dem Wasser gezogen und auf das Land geworfen wird, ähnlich ist der gewöhnliche Geist in Aufregung.“

„Wenn Du Meditative Sammlung häufig praktiziert und entwickelt hast, solltest Du Dich mit der folgenden Absicht trainieren: Ich werde die Freiheit des Geistes zum Zweck von Liebender Güte und Mitgefühl verwirklichen!“

„Wenn eine Person die Welt von oben bis nach unten betrachtet hat und darin nichts mehr für sie existiert, was noch einen Anflug von Aufregung erwecken könnte, gilt sie als eine Person frei von den Rauchschwaden, dem Zittern und dem Hunger des Verlangens. Sie ist still geworden. Sie hat das Altwerden hinter sich gelassen.“

## Einführung

Ich war hocheifrig, als Judith Kendra, die Verlagsdirektorin von „Rider Books“ bei „Random House“ des Vereinigten Königreiches, mich aufforderte, 365 Stellen zu täglichen Meditationen für *Buddha Direkt: Tag für Tag* auszuwählen. Denn es ist eine wunderbare Gelegenheit, einem der bemerkenswertesten Männer, die auf dieser Erde gewandelt sind, meine Hingabe zu zeigen. Unter Buddhisten und Nicht-Buddhisten gleichermaßen ist der Buddha nach wie vor die führende Stimme für eine Lebensführung voller Weisheit und Mitgefühl sowie für die Verwirklichung eines erleuchteten Zustandes.

Ich betrachte den Buddha als meinen Lehrer, Freund und Führer. Ich traf erstmals auf seine Lehren, den Dharma („das, was trägt“), in Indien im Jahr 1967. Seitdem ist kein Tag vergangen, an dem ich mich nicht gesegnet gefühlt habe, unter dem Einfluss des Buddha, des Dharma und der Gemeinschaft „Sangha“ von Männern und Frauen, die sich dem Dharma verpflichtet fühlen, zu stehen. In meinen sechs Jahren als buddhistischer Mönch habe ich in Thailand ein Vipassana-Training in der Theravada-Tradition erhalten, der ältesten buddhistischen Tradition. Seit nun 25 Jahren fühle ich mich als Diener des Buddha, indem ich den Dharma des Erwachens weltweit teile.

Der hilfreiche Einfluss des Buddha fällt in drei Hauptbereiche:

### Der Erste Große Nutzen – Nichtschädigen

Der Erwachte hat unermüdlich empfohlen, das eigene Leben mit der entschiedenen Weigerung zu führen, es niemals zu rechtfertigen, wenn anderen Schaden und Leiden zugefügt wird. Unterstützen wir zum Beispiel Krieg, der unvorstellbares Leiden für Soldaten, Zivilisten, Tiere und die Umwelt bedeutet? Verwenden wir absichtlich harte Worte, die bezwecken, die Gefühle anderer zu verletzen? Mit leidenschaftlicher Betroffenheit erinnert der Buddha die Menschen konsequent an ihre persönliche Verantwortung, achtsam ihre Taten zu betrachten, um herauszufinden, was Leiden verursacht.

Er macht etwa die berühmte Aussage: „Nur eines lehre ich, jetzt wie früher – das Leiden und das Ende des Leidens.“ In vieler Hinsicht haben die Leute sich nicht verändert. Seit unzähligen Jahrhunderten hat jeder mit ähnlichen Themen im täglichen Leben zu tun. Ich habe verstanden, dass wo auch immer die Weisheit wirkt, der Buddha wirkt. Der Erwachte sagt, dass selbst wenn jemand nach seiner Kleidung griffe, er ihn nicht berühren würde. Seine Begründung: „Nur wer den Dharma sieht, sieht den Buddha!“

Um die Lehren des Erwachten zum Nichtschädigen zu verstehen, müssen wir große Vertrautheit mit anderen Menschen entwickeln. Was der Buddha entdeckt hat, gilt heute genauso wie zu seinen Lebzeiten. In dieser Vertrautheit mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft erleben wir ein tief greifendes Gefühl des Nicht-Unterschieds. Anfangs ist, was wir in anderen sehen, die Wechselbeziehung von Körper, Sprache und Geist – ähnlich wie wir diese in uns selbst erfahren. Denn niemand ist grundlegend verschieden von anderen. Wenn wir das wirklich verstehen, behandeln wir andere so, wie wir wünschen, dass sie uns behandeln mögen. In Vertrautheit verwandelt sich Nichtschädigen von einer ethischen Praxis in eine Realisierung des Einklangs in der Beziehung. Jedes Mal, wenn wir den Herzensausdruck einer nichtschädigenden Lebensweise finden, entdecken wir den Buddha.

## Der Zweite Große Nutzen – Meditation

Der Buddha hebt die Wichtigkeit der Meditation als ein entscheidendes Merkmal im Bereich seiner Lehren hervor. Zu Zeiten ist es schwer, sich vorzustellen, wie die Leute in ihrem alltäglichen Leben ohne regelmäßige Meditation, die hilft im Moment verankert zu bleiben, zurechtkommen können. Authentische Meditation untersucht jeden Bereich des Innenlebens. Meditation bedeutet, zu sitzen, zu gehen, zu stehen und sich hinzulegen – mit hingeebener Aufmerksamkeit oder Klarheit im Hier und Jetzt. Der Buddha hat gesagt, dass Meditation mit Ruhe und Einsicht, mit Samatha und Vipassana – Vi-passana heißt „Hinein-Sehen“ – zu tun hat. Mit einer bezaubernden Analogie vermittelte er, dass Ruhe und Einsicht zwei Vögeln gleichen, die durch die Fenster in ein Schloss hineinfliegen. Das Schloss steht für den Körper und die Fenster für die Sinnestore. Die zwei Vögel bringen die Botschaft der Befreiung zu Bewusstsein, dem Herrn des Schlosses.

Durch Ruhe „Samatha“ entdecken wir Tiefen von Zufriedenheit, innerer Stille und Öffnung des verschlossenen Herzens. Durch Einsicht „Vipassana“ erkennen wir die Hindernisse des Geistes, lösen die Macht des Egos auf und lernen uns selbst gründlich kennen. Der Buddha verdeutlicht die Priorität von Ruhe und Einsicht durch eine gezielte Erkundung der Natur des Körpers, der Gefühle, der Geisteszustände und des Dharma im täglichen Leben.

Der Erwachte erinnert uns daran, dass, wohin auch immer wir in der Welt gehen, Geist und Körper mit uns gehen. Sie sind das Instrument nicht bloß für unseren Kontakt mit der Welt, sondern auch für den Kontakt mit uns selbst. Wenn es einen Mangel an Weisheit in unserem Innenleben gibt, leiden wir und andere. Unsere Brüder und Schwestern in der christlichen Tradition weisen darauf hin, dass es Sünden der Begehung und Sünden der Auslassung gibt.

Sünden der Begehung bedeuten den bewussten Versuch, anderen Menschen durch eigene Taten von Körper, Sprache und Geist Leiden zu verursachen. Wir fallen solchen Mustern leicht anheim, um zu bekommen, was wir wollen.

Sünden der Auslassung bedeuten, dass wir anderen Menschen zwar nicht absichtlich Leiden verursachen, aber ihnen trotzdem durch einen Mangel an Bewusstheit oder durch Vernachlässigung Leiden schaffen.

Einfühlungsvermögen für die Gefühle der anderen entwickelt sich aus tiefer und regelmäßiger Meditation. Wir können den Schmerz der anderen verstehen, selbst wenn er nicht Teil unserer eigenen Erfahrung ist. Wahres Einfühlungsvermögen ändert die Verhaltensmuster. Der Buddha betont, dass wir uns die Dinge so tief wie möglich bewusst machen und alles Leiden, ob absichtlich oder unabsichtlich verursacht, auflösen sollten. In der Meditation wird uns dieser Weg der Auflösung klar.

Achtsamkeit und Bewusstheit im täglichen Leben, zusammen mit formeller Meditation, tragen zu großer Tiefe des Samadhi bei. Für diesen Ausdruck „Samadhi“ gibt es in der englischen Sprache kein genaues Äquivalent. Er vermittelt meditative Konzentration, innere Stabilität, erhabene Freude und wahren Geistesfrieden. Im Samadhi gibt es einen unerschütterlichen Fokus bzw. ein volles Zentriertsein im Hier und Jetzt. Zum Zweck dieses Zustands lehrt der Buddha die Wichtigkeit des Nichtanhaftens an früheren, jetzigen oder künftigen Ereignissen, das heißt des Nichtergreifens der Erfahrungen, Dinge oder Situationen. Durch Nichtergreifen erfahren wir natürlichen Samadhi.

## Der Dritte Große Nutzen – Weisheit

Im Hinblick auf seine Lehren legt der Buddha den Anhängern des Dharma nahe, ihr Unterscheidungsvermögen einzusetzen. Er will nicht, dass wir mit jedem seiner Worte einverstanden sind. Er hat ohne Furcht oder Gefälligkeit gesprochen. Das öffentliche Image, nämlich dass der Buddha so viel heiliger als Du selbst sei, entspricht nicht den alten buddhistischen Quellen, die als die Reden des Pali-Kanons überliefert sind. Manchmal äußert sich der Erwachte hier unverblümt. Als ihm etwa eine schöne Frau für Vergnügungen angeboten wird, beschreibt er den Körper als „Ding voll von Urin und Exkrementen.“ Aber er spricht auch mit poetischer Süße, zum Beispiel indem er das Leben mit einem „Tautropfen auf der Spitze eines Grashalms“ vergleicht.

Der Buddha lehrt eine nüchterne Weisheit. Er fordert uns auf, unsere Besessenheit vom Streben nach Vergnügen abzuschütteln und aufzuwachen. Er zeigt keine Achtung vor der traditionellen Guru-Jünger-Beziehung. Er spricht einfach als Erwachsener zu Erwachsenen. Er bezeichnet sich als einen „guten Freund“. All dies ist eine revolutionäre Botschaft, die eine revolutionäre Wandlung im persönlichen, sozialen, religiösen und politischen Leben nahe legt.

Für den historischen Buddha haben nur vier Dinge gezählt:

Das Leiden.  
Die Ursachen des Leidens.  
Die tief greifende Befreiung.  
Der Weg, um diese Befreiung zu verwirklichen.

Der Erwachte sagt, „Rechtes Verstehen“ (under-standing) bedeutet, dass das Problem „unter uns“ steht bzw. aufhört, den Geist zu stören. Verstehen bedeutet das Auflösen von Wollen und Verlangen. Damit ist unser inneres Leiden verschwunden. Weisheit hat zum Ergebnis, dass klare Aktionen ergriffen werden. Im Aufhören von Leiden und Unzufriedenheit liegt das Wissen der zeitlosen Freiheit, die nicht zu ermessen ist, und die der Tod nicht wegnehmen kann. Der Buddha lehrt dies als das Nirvana.

Wie die Sonne scheint, ob es Wolken gibt oder nicht, ähnlich scheint die Freiheit durch die Vielfalt unserer Erfahrungen hindurch. Wenn wir eine wirklich noble Art des Lebens führen, erfahren wir diese große Befreiung von einem Tag zum nächsten. Sie ist weder ein absoluter Zustand, in den wir „entkommen“, noch der gelegentliche Geschmack, sich frei zu fühlen, wenn Dinge gerade nach unserer Vorstellung laufen.

Es gibt nichts Lohnenderes, als tief im Innern eine erleuchtete Art des Seins zu erfahren. Nichts in der vergänglichen Existenz hat die Kraft, uns diese Erleuchtung wegzunehmen. Im jetzigen Leben können wir in profunder Weise selbst wissen, was der Buddha verstanden hat. Es ist kein leichtes Unterfangen, das folgewirksame Tun „Karma“, die schmerzhaften Einflüsse der Vergangenheit auf unser Innenleben in der Gegenwart, endgültig zu beenden. Es ist nicht leicht zu erkunden, was es heißt, ein voll erfülltes Leben zu führen, das nicht von religiösen oder wissenschaftlichen Glaubenssätzen gebannt ist. Es markiert den Standpunkt der Befreiung, wenn wir aus der Gefangenschaft von ungesunden und ungenügenden Geisteszuständen heraustreten.

Was bedeutet Erleuchtung? Es ist ein Überbegriff, der bedeutet, zutiefst befreiende Weisheit zu erfahren. Sie schließt Realisierung des Unbedingten (Nirvana, Todlosen) ein, was Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft umfasst. Eine erleuchtete Person versteht die Bedingungen des Leidens und die Auflösung dieser Bedingungen. Er oder sie achtet und praktiziert die Moral des Nichtschädigens, die Meditation und eben die Weisheit.

Tief freundschaftliche Gefühle für alle Lebewesen macht das Herz aller Erleuchteten aus. Sie besitzen zum Beispiel die Fähigkeit, inmitten von Druck gelassen und unter schwierigen Umständen furchtlos zu sein. Sie erfahren die Abwesenheit oder praktisch die Abwesenheit von Problemen in ihrem täglichen Leben und großes Glück im Gewöhnlichen. Sie zeigen wunderbare Großzügigkeit.

Ich glaube aus einem Grunde an die historische Person des Buddha: Die Quellen zeigen eine solche Tiefe der Erfahrung und des Verstehens, dass aus meiner Sicht diese Tiefe von einem bloßen Denker, ob Akademiker oder Philosophen, nicht zu verwirklichen gewesen wäre. Dahinter muss eine vollkommen erwachte Person gestanden sein! Der Dharma („das, was trägt“) – die Lehren und Praxiswege, um ein erleuchtetes Leben zu realisieren – konnten sich alleine aus tief greifenden Erfahrungen oder Einsichten und nicht nur einem schlaun Verstand ergeben.

Deshalb gilt meine besondere Dankbarkeit allen Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Denn sie demonstrieren und lehren den unübertrefflichen Dharma, der die Leben der Menschen überall erleuchten kann.

Christopher Titmuss

## Anmerkung für die Leser

Immensen Dank möchte ich der Tradition buddhistischer Mönchsgelehrter aus Sri Lanka ausdrücken, die jahrelang unermüdlich daran gearbeitet haben, die Reden des Buddha der englischsprachigen Welt neu zugänglich zu machen. Ohne ihre noble Arbeit wäre dieses Buch nicht möglich gewesen. Solche Mönche aus der Vergangenheit oder Gegenwart, wie Bhikkhu Nyanatiloka, Bhikkhu Nyanamoli, Bhikkhu Nyanaponika, Bhikkhu Narada Thera, Bhikkhu Bodhi und die „Buddhist Publication Society“ aus Kandy/Sri Lanka haben zu unserem Verständnis des Dharma wesentlich beigetragen.

Ich habe die wichtigsten Übersetzungen der auf Englisch verfügbaren Suttas ausgewählt und sie angesichts der bedeutenden Übersetzer sehr umsichtig und respektvoll behandelt. Es hat nur geringfügige Änderungen gegeben, etwa die Kürzung mancher langer Sätze oder ganzer Passagen, um Wiederholungen zu vermeiden.

Es herrscht eine generelle Übereinstimmung, dass es bei einigen aus dem Pali übersetzten Worten schwer ist, sie im Englischen mit einem Begriff zu vermitteln. Denn manchmal hat das Englische nicht die Subtilität der Begriffe, die im Pali benutzt werden, um das gewaltige Feld der menschlichen Erfahrung zu beschreiben. Der Buddha hat die Verwendung der angemessenen Sprache unterstützt und daran habe ich mich immer selbst gehalten. So wird etwa die im Westen üblichere Sanskrit-Schreibung „Dharma“ statt Pali „Dhamma“ verwandt. Manchmal habe ich, wenn es passend erschien, Änderungen vorgenommen, zum Beispiel:

„Streben nach Vergnügen“ oder „Verlangen nach sinnlicher Befriedigung“ statt „Lust“ oder „Sinnesbegehren“; „Aufgeben“ statt „Verzicht“; „Freiheit“ statt „Loslassen“ oder „Erlösung“; „Meditative Konzentration“ statt „Konzentration“; „Werden“ statt „Sein“; „spirituelles Leben“ statt „heiliges Leben“; „Studenten“ statt „Anhänger“; „Abhängiges Entstehen“ statt „Abhängiges Hervortreten“; „Rechte Ansicht“ statt „Rechtes Verstehen“; „Priester“ statt „Brahmanen“; „Leerheit“ statt „Nichtigkeit“; und „So-Gegangener“ (ein über alles Wollen und Verlangen Hinausgegangener – der Name für einen vollkommen Erwachten) statt „Tathagata.“

Ich glaube, dass diese geringen Änderungen den Lesern helfen, das Herz der Lehren des Buddha zu verstehen. Aus seinen Worten ist eine der großen Weltreligionen entstanden. Was noch wichtiger ist – der Buddha zeigt der Menschheit den Weg, wie das Leiden beendet werden kann. Einsichten des Buddha können eventuell manchen Lesern unklar oder schwer verständlich vorkommen.

Für viele Lesern mag dies auch nicht so sein. Diejenigen, die vor allem durch Meditation die Tiefen innerer Erfahrung erkundet haben, werden sie leicht nachvollziehen können. Es würde jedenfalls die Lehren verwässern, solche Passagen auszulassen.

Es ist wichtig, sich zu vergegenwärtigen, dass es sich hier um ein Buch zur Meditation handelt. Es ist nicht als leichte Lektüre gedacht. Es kann sein, dass Sie Auszüge aus den Reden mehrere Male lesen, reflektieren und kontemplieren müssen, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was der Buddha sagt. Manchmal hat er die Edle Stille geübt, um tief greifende Lehren zu vermitteln. Die Meditation des 22. April besteht aus einer leeren Seite, um die Unfähigkeit von Begriffen auszudrücken, das Unsagbare mitzuteilen.

Ich möchte „Wisdom Publications“, dem buddhistischen Verlagshaus aus Boston, USA, meine besondere Dankbarkeit zum Ausdruck bringen. Denn sie haben mir freundlicherweise die Erlaubnis gegeben, hier Zitate aus der *Mittleren Sammlung*, der *Langen Sammlung* und der *Systematischen Sammlung* der Reden des Buddha zu verwenden. Etwa 60 Prozent der Zitate im vorliegenden Buch stammen aus diesen drei Bänden. Für „Wisdom Publications“ war es ein enormes finanzielles Unterfangen, die drei Ausgaben mit insgesamt etwa 5000 Seiten Text zu veröffentlichen.

Wisdom Publications zeigte auch außergewöhnliche Großzügigkeit, indem sie einem anderen größeren Verlagshaus gestattet haben, etwa 200 Zitate aus drei hauptsächlich Texten ihres Katalogs zu verwenden. Dies demonstriert ihre Absicht, die exakten Lehren des Buddha so vielen Menschen wie möglich zu eröffnen.

Schließlich möchte ich noch der „Pali Text Society“ aus Oxford, England, danken. Der Stab und die Übersetzer dieser seit 1881 bestehenden Gesellschaft haben die heiligen Quellen schon früh im Original und in englischen Übersetzungen verfügbar gemacht.

Das vorliegende Buch täglicher Meditationen dient als Einführung in die vollständigen Reden. Deshalb kann ich die Leser von *Buddha Direkt: Tag für Tag* bloß dazu ermutigen, diesen nächsten Schritt zu tun und die umfassenden Lehren des Buddha zu erwerben. Sie erscheinen etwa in der *Mittleren Sammlung*, der *Langen Sammlung* und der *Systematischen Sammlung*, die ich als die drei Juwelen aller buddhistischer Texte betrachte. Über das Herzstück der Lehren des Erwachten, etwa die „Vier Edlen Wahrheiten“ und den „Achtfachen Pfad“, habe ich in meinem Buch *Light on Enlightenment* geschrieben.

Ich hoffe, dass Sie durch *Buddha Direkt: Tag für Tag* inspiriert werden, die Lehren des Buddha über Bewusstheit, Herz, Meditation und erleuchtete Weisheit tiefer zu erkunden.

Mögen alle Wesen mit Klarheit leben.  
Mögen alle Wesen die Natur der Dinge verstehen.  
Mögen alle Wesen erleuchtet werden.

## **Die Reden des Buddha im Überblick**

.....

## **Eine kurze Biographie des Buddha**

.....

## **Ein Teil der Zitate aus den Reden des Buddha**

**Aus der Sammlung *Buddha Direkt: Tag für Tag* von Christopher Titmuss, Tushita Bücher: Edition Buddha Direkt, Sommer 2007 (aus dem Englischen übersetzt und bearbeitet von Hans Gruber). Das Buch enthält ein Zitat aus den Redensammlungen des Pali-Kanons für jeden Tag des Jahres.**

Die Fußabdrücke jedes Lebewesens, das auf dieser Erde geht,  
passt in den Fußabdruck des Elefanten hinein.  
Ähnlich ist von allen Schritten, die zu Erleuchtung führen,  
die Kraft der Weisheit der entscheidende Schritt.

Es kann sein, dass manche klagen werden:  
„Der Lehrer ist gestorben. Er gibt uns keine Anweisungen mehr!“  
Ihr solltet es nicht so sehen.  
Denn der Weg und die Praxis,  
die ich Euch vermittelt und erklärt habe,  
werden nach meinem Fortgang  
Euer Lehrer sein.

Rahula, entwickle die Meditation der Liebenden Güte,  
um alles Übelwollen aufzulösen.  
Entwickle die Meditation des Mitgefühles,  
um alle Gleichgültigkeit aufzulösen.  
Entwickle die Meditation der Mitfreude,  
um alle Unzufriedenheit aufzulösen.  
Entwickle die Meditation des Gleichmuts,  
um alle Aufgeregtheit aufzulösen.

In einem Wald nahm der Buddha einige Blätter vom Boden auf  
und fragte seine Schüler:

„Was meint Ihr, sind diese Blätter in der Hand  
oder die Blätter des Waldes mehr?

Ähnlich sind die Dinge, die ich weiß und Euch nicht gelehrt habe, zahlreich, aber die  
Dinge, die ich Euch gelehrt habe, wenige. Warum habe ich Euch jene vielen Dinge nicht  
gelehrt? Weil sie für die Grundlagen des spirituellen Lebens unwichtig sind. Sie führen  
nicht zu Direktem Wissen und der Erleuchtung.

Was habe ich Euch gelehrt?: „Dies ist das Leiden, dessen Ursachen, dessen Ende und der  
Weg, der zu dessen Ende führt.“

Welchen Schaden auch immer Feinde  
sich gegenseitig zufügen können,  
ein fehlgeleiteter Geist fügt einem  
größeren Schaden zu.

Wenn die Meditative Konzentration von Dir  
regelmäßig praktiziert und entwickelt worden ist,  
solltest Du Dich mit der folgenden Absicht trainieren:  
Ich werde die Freiheit des Geistes zum Zweck  
von Liebender Güte und Mitgefühl  
verwirklichen.

Wenn du behauptest, dass der Körper Dein Selbst sei,  
müsstest Du Macht über diesen Körper ausüben können,  
so dass Du ihm befehlen könntest: „Lasse diesen Körper so sein! Lasse ihn nicht so sein!“,  
und es käme dann genau so. Aber dies kannst Du nicht.

Du behauptest: „Das Gefühl ist mein Selbst.“  
Aber hast Du etwa Macht über dieses Gefühl,  
so dass Du bestimmen könntest:  
„Lasse mein Gefühl so sein,  
lasse es nicht so sein!“?  
„Nein, das kann  
ich nicht.“

Das Töten des Ärgers mit seiner vergifteten Wurzel  
und seiner honigsüßen Spitze  
ist die Art von Töten, die von den Edlen gepriesen wird.  
Denn wenn der Ärger vernichtet worden ist,  
gibt es keinen Gram mehr.

So wie das Wort „Wagen“ in Bezug  
auf eine bestimmte Anhäufung von Teilen benutzt wird,  
obwohl ein Wagen unabhängig von seinen Teilen nicht existiert,  
ähnlich gibt es die sprachliche Übereinkunft „ein Wesen“  
in Bezug auf die Fünf Aggregate (Körper, Gefühle,  
Wahrnehmungen, Gedanken und Bewusstsein),  
obwohl ein Wesen unabhängig von seinen Teilen nicht existiert.

Es gibt vier Zusammenfassungen des Dharma,  
wie er vom Buddha gelehrt worden ist, nämlich:  
Die Lebewesen in jeder Welt sind instabil.  
Sie drängen hin zu Altern und Sterben.  
Die Lebewesen in jeder Welt besitzen keine Zuflucht,  
die ihnen eine höhere Macht gewähren könnte.  
Die Lebewesen in jeder Welt besitzen nichts wirklich als ihr Eigen,  
sondern müssen am Ende alles zurücklassen und weitergehen.  
Die Lebewesen in jeder Welt sind unvollendet.  
Sie sind nicht tiefer zu befriedigen,  
solange sie dem Verlangen  
unterworfen sind.

Angenommen, in einem versteckten Bergwinkel ist ein See,  
klar und ungestört, so dass ein Mann mit guten Augen vom Ufer aus  
die Schalen, das Geröll und die Kiesel deutlich sehen könnte.  
Er könnte darin ebenso kleine Schwärme von Fischen beobachten,  
wie sie herumschwimmen oder plötzlich stehen bleiben.  
Ähnlich versteht ein befreiter Mensch Folgendes, wie es tatsächlich ist:  
„Dies ist Leiden, der Ursprung des Leidens, das Ende des Leidens  
und der Weg, der zum Ende des Leidens führt.  
Was im Leben als Mensch zu tun war,  
das ist getan worden.“

Der Geist geht allen geistigen Zuständen voran.  
Der Geist ist ihr Anführer.  
Der Geist ist ihr Schöpfer.  
Wenn eine Person mit unreinem Geist  
spricht oder handelt,  
folgt ihr Leiden nach,  
wie das Wagenrad den Hufen  
des Zugochsen.  
Der Geist geht allen geistigen Zuständen voran.  
Der Geist ist ihr Anführer.  
Der Geist ist ihr Schöpfer.  
Wenn eine Person mit reinem Geist spricht oder handelt,  
folgt ihr Glück nach,  
wie sie ihr Schatten  
in der Sonne  
begleitet.

Unerschütterlicher Friede des Geistes  
ist der Zweck des spirituellen Lebens.

Wie ein Fisch sich herumwirft und zuckt,  
wenn er aus dem Wasser gezogen und auf das Land geworfen wird,  
ähnlich ist der gewöhnliche Geist in Aufregung.

Wenn eine Person die Welt von oben bis nach unten betrachtet hat  
und darin nichts mehr für sie existiert,  
was noch einen Anflug von Aufregung in ihr erwecken könnte,  
gilt sie als eine Person frei von den Rauchschwaden,  
dem Zittern und dem Hunger des Verlangens.  
Sie ist still geworden.  
Sie hat das Altwerden  
hinter sich gelassen.